

## ***Профилактика компьютерной и телевизионной зависимостей среди школьников***

Научно-технический прогресс, набравший к концу XX века головокружительную скорость, послужил причиной появления такого чуда современности как ***компьютер*** и ***компьютерные технологии***.

Сегодняшние темпы компьютеризации превышают темпы развития всех других отраслей. Без компьютеров и компьютерных сетей не обходится сегодня ни одна средняя фирма, не говоря о крупных компаниях. Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно — на работе, в школе, дома, в машине и даже в самолете. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от работоспособности этих машин.

Вместе с появлением компьютеров появились Интернет и компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников. С совершенствованием компьютеров совершенствовались и игры, привлекая все больше и больше людей. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением. С каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами», основной деятельностью этих людей является компьютер.

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые игры могут быть полезными для человека, как средства развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы (на самом деле эти пределы не определены), и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Так что же приносит компьютер нам и нашим детям — больше пользы или вреда? Компьютер: зависимость или привычка?

***Давайте разберемся, чем привычка отличается от зависимости?***  
Начнём с того, откуда появилось слово «зависимый».

В древней Греции жил человек и звали его Зависимус. Он начал играть и увлёкся. Проиграл все свои деньги и влез в долги. Поначалу отдавал, но, в конце концов, стал занимать так много и часто, что вскоре его ждала долговая яма. Жизнь больше не принадлежала ему, из человека он превратился в вещь, лишённую воли, - его могли передать из рук в руки, обменять на мешок зерна.

Так родилось слово «*зависимость*», означающее потерю собственного «Я», когда хозяином человека становится что-либо или кто-либо. Например: пристрастие к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм), азартным играм, еде и т.д.

А *привычка* – это усвоенное действие, ставшее автоматизированным и осуществляемым без особых усилий. Проще говоря – это поступки, которые мы совершаем не задумываясь.

По мнению экспертов, любая зависимость (игровая, наркотическая или алкогольная) в отличие от привычки – затрагивает все сферы жизни человека. Она негативно влияет не только на его тело и душу, но и на отношения в обществе.

Поэтому, *компьютерная зависимость* – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

***Какие движущие силы заставляют простое увлечение компьютером перерасти в зависимость?***

#### **Причины возникновения компьютерной зависимости.**

- ***Это нарушение процессов обмена информацией.***

По мнению учёных, первопричины кроются в познавательной потребности человека, доставшиеся по наследству от животных в виде трансформированного исследовательского инстинкта, который является достаточно мощным мотивирующим фактором поведения. Исследовательский инстинкт может подавлять даже очень сильный инстинкт самосохранения!

Человек – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, детей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.

- ***Невозможность самовыражения.***

1. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.

Например, жил-был 12-летний школьник. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учёбе мало рвения проявлял. И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить

общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку.

**2. Общая неудачливость ребёнка.** Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель).

- ***Нарушение социальной адаптации.***

**1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.** Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Ребёнок говорит себе: «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». «Я такой неудачник, что из меня ничего не получится».

**2. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.** Допустим, ребёнок слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

- ***Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром.***

Сегодня много говорят о счастье. Дети точно знают: они хотят быть счастливыми. Но жизнь предлагает разное: и минуты радости, и испытания. Преодолевая испытания, ребёнок начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле, появляется высокая тревожность и депрессия. А в процессе игры, общения в сети настроение ребёнка существенно улучшается, появляются положительные эмоции, он абстрагируется от проблем реального мира, сам устанавливает правила.

Вы можете возразить: «Виртуальный мир компьютерных игр тоже зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою!» Но сам герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д.

***Зачастую дети становятся заложниками образа жизни родителей, которые сами «сажают» ребёнка за компьютер, чтобы он никого не отвлекал.*** И ребёнок быстро приспосабливается к миру виртуальному, забывая про игры, друзей и родителей.

### ***Давайте подумаем, чем является компьютер для школьника?***

Вы абсолютно правы – игрушкой, необычной и привлекательной. Поэтому ребёнок пристращается к компьютерным играм. Психологи отмечают, что у шестилеток компьютер выступает как элемент игры, так как игровая деятельность является ведущей, более выраженной по сравнению с учебной. Для семилетнего ребенка на первом месте учебная деятельность и компьютер он зачастую использует в образовательных целях, то есть игры другого плана (головоломки, стратегии, на быстроту реакции).

В более старшем возрасте детей увлекают более содержательные занятия: общение в сети и виртуальные (ролевые) игры, усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование.

### ***Что привлекает ребёнка в компьютерной игре?***

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

### ***Каких детей считать зависимыми, а каких нет?***

Если брать за критерий время, проведённое за компьютером, - тогда всех программистов, за редким исключением, придется считать зависимыми. Но, в отличие от действительно зависимых людей, у программистов ***нет патологического стремления постоянно работать на компьютере.***

Признаком является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.

### ***Признаки компьютерной зависимости или когда пора забеспокоиться:***

#### **Психологические симптомы:**

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения без компьютера;
- раздражение при необходимости отвлечься от компьютера;
- ложь учителям или родителям о своей деятельности (если играет в клубах, у друзей);
- проблемы учебной.

**Физические симптомы** характеризуются общим истощением организма – хронической усталостью:

- поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;
- сухость в глазах (покраснение);
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

### ***Стадии развития компьютерной зависимости:***

Алкоголизм, наркомания, пищевая зависимость и зависимость от компьютерных игр – это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей, к сожалению, идентичны и наступают постепенно.

Первая степень – ***увлечённость на стадии освоения***. Свойственна ребёнку на первом месяце после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идёт на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

Вторая степень – ***состояние возможной зависимости***. Данному состоянию свойственны сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более трёх часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу). Повышенной эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и др.

Третья степень – ***выраженная зависимость***. Пребывание за компьютером доходит до 16-18 часов в сутки. Ребёнок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводит в игровых клубах или у друзей. Появляются пропуски уроков, обязательно – снижается успеваемость. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Угасание интереса к общению - очень сильное, замена друзей компьютером – полная.

Четвёртая степень – ***клиническая зависимость***. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций). Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля, голосовые

галлюцинации, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни. Временное прерывание игры приводит к тягостному состоянию и не даёт отдыха. Нет отдыха во время сна, так как сон сопровождается снами-играми. Мозг словно отучается отдыхать, в нём происходят необратимые изменения. На данной стадии зависимости необходима помощь психиатра.

### ***Классификация компьютерных игр:***

Компьютер может стать для ребёнка эффективным средством развития, но при этом очень важно знать в какие компьютерные игры играют наши дети. Так как они значительно отличаются по жанру и содержанию.

Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видео-сопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную ***эмоциональную нагрузку***, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев ***патологической привязанности к играм***.

### ***Специалисты выделяют следующие виды компьютерных игр по степени опасности:***

**I. Ролевые компьютерные игры.** Основная их особенность — наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности:

- ***Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.*** Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Ребёнок начинает полностью идентифицировать себя с компьютерным персонажем и полностью входит в роль. Через несколько минут игры начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир.

- ***Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.*** Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Ребёнок видит «себя» со стороны, управляя действиями своего героя и менее отождествляя себя с компьютерным персонажем.

- ***Руководительские игры,*** то есть играющий руководит деятельностью компьютерных персонажей. В этом случае ребёнок выступает в роли: командира отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, персонаж, который руководит историческим процессом. При этом ребёнок не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Безусловно «глубина погружения» в этих играх будет зависеть от уровня развития воображения школьника. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости не менее сильны.

**II. Нероловые компьютерные игры.** Их особенность в том, что ребёнок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, поэтому эти игры менее опасны. Мотивация школьника основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков.

- **Аркадные игры** или «приставочные», широко распространены на игровых приставках. Основная задача игрока — быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность ребёнка, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

- **Головоломки.** Это компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация ребёнка, основанная на азарте, желании обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

- **Игры на быстроту реакции.** В этих играх нет сюжета, он никак не связан с реальной жизнью и ребёнку нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. У школьника возникает потребность «пройти» игру, набрать большее количество очков, поэтому эти игры могут формировать вполне устойчивую психологическую зависимость.

- **Традиционно азартные игры.** Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов.

Согласно опросам 75% родителей обеспокоены содержанием видеоигр, а 43% родителей вообще ничего не знают о системах классификации игр, позволяющих определить их пригодность для использования в том или ином возрасте.

### Рекомендации родителям

Мы с вами убедились, что не каждая игра ведёт к болезни. Но чтобы увлечение не переросло в зависимость, чтобы от него не пострадали те, кого вы любите, следуйте простым и важным правилам:

**Цензура компьютерных игр** взрослыми совершенно необходима:

- каждая игра, попадающая в руки ребёнка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых;
- вникните в содержание игры;
- задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребёнку? Какие качества личности будет развивать в нём? Не даст ли толчок развитию слабых сторон личности? Не даст ли какую-то опасную информацию?
- В игре не должно быть ни одного «минуса»:
  - развивать;
  - не содержать бранных слов и выражений;
  - не формировать циничное отношение к происходящему;

- не содержать агрессивной информации;
  - не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;
  - не научить противозаконным вещам;
  - не искажать внешний облик человека;
  - не содержать сексуальной тематики.
- Оптимальный вариант, когда вашему ребёнку остаётся мало времени на компьютерные игры.

### ***Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера и игр?***

- Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым?
- Познакомьте ребёнка с временными нормами (7-12 лет – 30 минут в день; 12-14 лет – 1 час; 14-17 лет – 1,5 часа).
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Культивируйте семейное чтение.
- Играйте в настольные игры и другие игры с детьми, приобщайте к играм своего детства.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения ребёнка, приглашайте его друзей в дом.
- Необходимо знать место, где ребёнок проводит свободное время.
- Учите правилам общения ребёнка, расширяйте его кругозор.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
- Говорите с ребёнком об отрицательных явлениях жизни и как с ними можно справиться.
- Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка.

### ***Что делать, если ребёнок уже зависим от компьютера?***

- Настойтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Не действуйте «на авось», проконсультируйтесь со специалистом.
- Не идите путём насилия, не вводите строгих ограничений и запретов. Не делайте ничего быстро и резко, т.к. это может привести к кардинальным поступкам (попытка уйти из дома, заниматься игрой в клубах, у друзей).
- Не критикуйте ребёнка, критика воспринимается, как отказ родителей понять его интересы и вызывает агрессию или замкнутость.
- Постарайтесь понять ребёнка, разделить его интерес к компьютерной игре. Это не только сблизит вас и ребёнка, но и увеличит доверие его к вам.



## **Заключение.**

Компьютер может стать другом или врагом, помочь в беде либо добавить проблем, помочь найти единомышленников или привести к одиночеству.

Конечно, полный запрет на компьютер – это колосс на глиняных ногах: в современном мире с ним слишком много связано. Поэтому ребёнок, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Так что нам – родителям в своём отношении к компьютерным увлечениям своих детей необходимо найти «Золотую середину».

### **Литература для родителей:**

1. Компьютерная диета. // Здоровье детей, № 7, 2009.
2. Кузнецова О. Компьютеромания. // Здоровье детей. № 4, 2009.
3. Толмачёв А. Как рассказать ребёнку об опасностях. – М: Эксмо, 2020 – 176 с.
4. Маховская О. Тайны предметного мира ребёнка – М: Издательство «Э», 2017 – 224 с.
5. Айкен М. Дядя из Интернета любит меня больше, чем ты. Как защитить ребёнка от опасности Интернета – М: Бомбора, 2020 – 398 с.